

MARADJON AKTÍV A KARANTÉN ALATT IS

Útmutató az aktív életmód támogatásához házi karantén vagy kijárási korlátozás idejére. Mielőtt elkezdené a gyakorlatokat konzultáljon háziorvosával, vagy szakorvosával! Akut légzőszervi tünetek esetén az ajánlott gyakorlatok elvégzése nem javasolt.



Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása alapján a jó egészséghez heti 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc erőteljes intenzitású fizikai aktivitás szükséges. A jó erőnlét fenntartásához ezek kombinációja is megfelelő.

Az alábbiakban adunk néhány tippet a fizikai aktivitás fenntartására. Ezek az ajánlások kis alapterületen, otthoni környezetben, speciális felszerelés nélkül és akár kis helyen is könnyedén elvégezhetőek.



Iktasson be több rövidebb, de aktív mozgással teli szünetet a nap folyamán.



Próbáljon ki több online edzésórát, így változatosságot vihet a mindennapokba. Ezek többsége ráadásul ingyenes.



Sétáljon rendszeresen. Még a zárt, kis terekben történő járkálás is segít aktívnek maradni. Ha úgy dönt, hogy sétálni megy, mindig tartson legalább másfél méteres távolságot másoktól.



Mozgassa át magát többször munka, tanulás vagy akár pihenés közben is. Csökkentse az ülással töltött időt egy-egy felállással, amikor csak lehetséges. Ideális esetben napközben szakítsa meg 30 percenként az ülést és a fekvést.



Lazuljon el. A meditáció és a mély lélegzet segíthet abban, hogy nyugodt maradjon.



Egészsége fenntartásához az aktív testmozgás mellett fontos, hogy odafigyeljen az egészséges étkezésre és a rendszeres folyadékfogyasztásra.

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:
#BEACTIVEATHOME: STAY HOME, STAY ACTIVE**

Forrás: WHO Regional Office for Europe



Nemzeti Népegészségügyi Központ



Egészségügyi Ellátórendszer Szakmai Műszertani Fejlesztése Irányítási és Végrehajtó Központ



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE